



مروری بر علل و عوامل خطر همراه با اختلالات بالانس و افتادن ناشی از آن در سالمندان و نقش فیزیوتراپی در کاهش آنها

دکتر ناهید رحمانی^۱، دکتر محمد علی محسنی بندپی^۲

۱. استادیار مرکز تحقیقات توانبخشی اعصاب اطفال، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.

Email: nahrah2005@yahoo.com

۲. استاد گروه فیزیوتراپی، مرکز تحقیقات سالمندی و گروه فیزیوتراپی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران؛ گروه فیزیوتراپی، دانشکده

علوم پیراپزشکی، دانشگاه لاهور، پاکستان

مقدمه: اختلالات بالانس و راه رفتن از معمولترین علت های افتادن در سالمندان می باشد و اغلب منجر به آسیب، ناتوانی، از دست دادن استقلال و پایین آمدن کیفیت زندگی فرد می شود. هدف از این مطالعه مروری بر عوامل خطر و علتهای اختلالات بالانس و افتادن ناشی از آن در سالمندان و همچنین نقش فیزیوتراپی در کاهش این علایم می باشد.

مواد و روش کار: در این مطالعه تعداد ۱۰ مقاله از سایت های در دسترس که همه به بررسی عوامل خطر و علایم همراه با اختلالات بالانس و افتادن ناشی از آن در سالمندان پرداخته بودند مورد مرور قرار گرفت. همچنین ۵ مقاله که به بررسی تاثیر مداخلات درمانی مختلف از جمله ورزش درمانی و فیزیوکال تراپی در کاهش میزان افتادن در سالمندان پرداخته بودند مرور شد. کلمات کلیدی مورد استفاده برای جستجوی مطالعات شامل "سالمند"، "بالانس"، "تعادل"، "افتادن" و "فیزیوتراپی" بودند. از جمله عوامل دخیل در ایجاد اختلال بالانس در سالمندان شامل: Medical condition، بیماری های روانی، بیماری های قلبی-عروقی، بیماری های عفونی و متابولیک، اختلالات سیستم اسکلتی عضلانی، اختلالات نورولوژیک و اختلالات حس می باشند.

نتیجه گیری: نتایج مطالعات مرور شده نشان دادند که شیوع اختلالات بالانس در افراد بالای ۶۵ سال نسبتا بالاست و با افزایش سن میزان این اختلالات و افتادن های ناشی از آن افزایش می یابد. در صورتیکه ارزیابی و تشخیص دقیق صورت گیرد و به فرد سالمند مداخلات درمانی مناسب داده شود میزان افتادن های فرد سالمند کاهش می یابد که این خود می تواند باعث افزایش اعتماد به نفس فرد و بالا رفتن سطح کیفیت زندگی آنها شود.

کلمات کلیدی: سالمند، عوامل خطر، شیوع، اختلال بالانس، تعادل، فیزیوتراپی، ورزش